

5 TIPS PARA VIVIR MENTALMENTE SANO



¿Estoy sano mentalmente?

Una persona sana mentalmente, no es la que no tiene problemas, ni angustias, sino aquella que ha sabido mantener un equilibrio entre sus deseos y realidad, entre sus proyectos y sus capacidades, entre sus necesidades y sus posibilidades, entre su dependencia y la relación con los demás.

A continuación te presentamos algunos tips para vivir mentalmente sano:



Conoce las situaciones que te generan una mayor demanda de energía.



Los hábitos de vida saludable (ejercicio regular, alimentación balanceada, descanso) son factores protectores al estrés.



Recuerda que el estrés es necesario, esto nos impulsa a mantenernos activos.



Utiliza técnicas alternativas como relajación, yoga, meditación o cualquier actividad que te ayudará a mantener tu mente y cuerpo sano.



Realiza actividades que te generen placer y comparte con tu familia o personas cercanas.

FUENTE: MINSA